



NUTRICIÓN/SALUD

IDEA IMPORTANTE

La nutrición es una parte importante de la rutina diaria de los niños y contribuye a que tengan un concepto y una perspectiva positivos de sí mismos. Los niños exploran hábitos saludables y para tener una buena nutrición.

Objetivo del contenido:

El niño(a) desarrollará su comprensión de los hábitos saludables.
El niño(a) aprenderá acerca de los microbios y el daño que pueden causar y explicará cómo evitar su propagación.

Materiales necesarios:

- ♦ Botella de agua con atomizador
- ♦ Toallas de papel



Vocabulario de la lección:

- ♦ microbios—germs
- ♦ pequeñito—tiny
- ♦ estornudar—sneeze

Guía de Aprendizaje Preescolar de Texas (Revisada), campos utilizados:

Lenguaje y Comunicación:

II.E.1. El niño generalmente usa oraciones completas de cuatro palabras o más y de complejidad gramatical, usualmente con el orden de sujeto, verbo y objeto.

Ciencias:

VI.D.2. El niño practica buenos hábitos de salud e higiene personal.

Desarrollo Físico: (extensión)


IX.A.2. El niño coordina movimientos en secuencia para realizar tareas.

IX.B.1. El niño muestra control en las áreas que requieren fuerza y control de los músculos pequeños.

Actividades:

1. El ayudante educativo hace una demostración para el padre de familia.


Recuerde al padre de familia y al niño(a) que estamos aprendiendo cómo estar saludables. La nutrición apropiada, o comer los alimentos correctos, nos ayuda a estar saludables. Presente el tema de esta lección preguntando al niño(a) si recuerda qué son los microbios. Diga,

 ¿Recuerdas qué son los microbios? **(Pausa)** ¿Por qué algunos microbios son malos para nosotros? **(Pausa)** ¿Cuál es una de las formas en que podemos librarnos de los microbios que están en nuestras manos para no enfermarnos? **(Pausa)** Correcto. Podemos lavarnos las manos.



Los microbios son muy pequeños y no los podemos ver con nuestros ojos. Para ver los microbios el médico usa una herramienta especial que lo ayuda a ver cosas muy pequeñas como los microbios. Como no podemos ver los microbios porque son tan pequeños, es fácil olvidar que están en todas partes.

Mire sus manos y pida al niño(a) que mire sus manos. Pregúntele si puede ver algún microbio. Diga,

 Aunque no puedes verlos, hay microbios en todas las cosas que nos rodean. Hay muchos microbios en tu boca y en tu nariz. Algunos de los microbios que nos rodean no nos hacen daño. Pero hay algunos microbios que son muy malos y hacen que nos enfermemos. ¿Recuerdas los microbios en el libro que leímos?

Los microbios que arrojamos cuando tenemos un resfriado y estornudamos son también microbios malos porque pueden hacer que las personas se enfermen. Cuando estornudas o tocas tu boca o nariz, especialmente cuando tienes un resfriado, debes lavar tus manos para que no les pases tus microbios a otras personas.

¿Compartes cosas con tu familia, hermanos, hermanas, amigos y primos? **(Pausa)** ¡Correcto! Puedes compartir cosas como una almohada, tus juguetes y tu ropa, cosas que no te pones en la boca. Pero hay algunas cosas que no debes compartir con nadie. No debes compartir tu cepillo de dientes. Éste tiene microbios porque ha estado en tu boca, donde hay muchos microbios. En la boca de todas las personas hay microbios, pero nuestros cuerpos están acostumbrados a nuestros propios microbios y no nos hacen que nos enfermemos. Las otras personas no están acostumbradas a nuestros microbios.

Cuando estás enfermo(a), no debes compartir tu vaso. Éste tiene microbios porque lo tocaste con tu boca para beber. No debes compartir tu tenedor o tu cuchara. Tienen tus microbios porque los pusiste en tu boca. A veces no sabemos si otras personas están enfermas, así que es mejor no compartir nada que las personas se hayan metido a la boca.

Pida al niño(a) que conteste cada pregunta colocando el dedo pulgar hacia arriba para contestar sí o colocando el dedo pulgar hacia abajo para contestar no. Tal vez necesite hacer una demostración de la primera pregunta para que el niño(a) capte la idea.

- ¿Puedes compartir una paleta? (Pulgares abajo.) ¿Por qué no?
 ¿Puedes compartir una chaqueta? (Pulgares arriba.) ¿Por qué?
 ¿Puedes compartir el champú? (Pulgares arriba.) ¿Por qué?
 ¿Puedes compartir tu vaso de leche? (Pulgares abajo.) ¿Por qué no?

Continúe con más artículos si el niño(a) se ve entusiasmado. Luego pregunte,

- ¿Por qué podemos compartir algunas cosas, pero otras no? **(Pausa)** ¡Correcto! No debemos compartir cosas que nos hemos metido a la boca porque tienen nuestros microbios. No queremos enfermarnos con los microbios de otra persona ni que otras personas se enfermen con nuestros microbios.

2. El padre de familia trabaja con el niño(a).



Invite al padre de familia a hablarle al niño(a) de otras formas en que los microbios se propagan y enferman a las personas y cómo prevenir que los microbios se propaguen en cada una de las situaciones siguientes.

- Estornudar—Cubre tu boca con tu manga, cubre tu boca con un pañuelo desechable.
- Ir al baño—Lávate las manos después de usar el baño.
- Comer o preparar la comida—Lávate las manos antes y después de tocar o comer los alimentos.

El padre de familia y el niño(a) deben hablar acerca de otras cosas que hacen generalmente para prevenir la propagación de microbios. Diga al padre de familia que demuestre un “estornudo” usando una botella de agua con atomizador para mostrar cómo el agua (las gotitas del estornudo) va al aire (asegúrese de que la botella con atomizador no contiene ninguna sustancia química). Luego observe cómo caen sobre alguien más; hable de cómo un estornudo puede propagar los microbios si la persona que estornuda está enferma. Rocíe el agua para que el niño(a) pueda ver la neblina que sale de la botella. Coloque toallas de papel debajo del atomizador para demostrar cómo las gotitas (que contienen microbios) salen de la boca y la nariz y flotan en el aire, y eventualmente caen sobre algo o alguien.

3. El niño(a) trabaja con la ayuda del padre de familia.

Luego invite al niño(a) a decir cómo puede prevenir que los microbios se propaguen en cada una de las situaciones siguientes.

- Estornudar
- Ir al baño
- Comer o preparar la comida

Invite al niño(a) a rociar el agua de la botella para demostrar lo que pasa con las gotitas del estornudo. Anímelo a explicar lo que pasa cuando estornuda (p.ej., Los microbios de su nariz y boca van al aire. Los microbios caen sobre otras cosas y personas y pueden hacer que se enfermen.).

4. El niño(a) trabaja independientemente, mientras que el padre y el ayudante educativo observan el aprendizaje.

El niño(a) debe poder explicar cómo se propagan los microbios. El niño(a) debe recordar algunas formas de evitar que los microbios se propaguen (p.ej., cubriéndose la boca al estornudar; lavándose las manos; evitando compartir los artículos personales que se meten a la boca, como el cepillo de dientes y los cubiertos).

5. El ayudante educativo da el resumen de la lección.

Para terminar la lección, revise el objetivo del contenido y hable de lo que la familia aprendió hoy.

Seguimiento, preguntas para profundizar el entendimiento del niño(a):



1. ¿Qué pasaría si te cubrieras la boca con la mano al estornudar en vez de cubrirte con la manga?
2. ¿Qué debes hacer si no puedes cubrirte con la manga y tienes que cubrirte con la mano?
3. Si no podemos ver los microbios, ¿significa que no están ahí? (Recuerde al niño(a) la actividad con la harina en la lección anterior.)
4. ¿Los microbios son buenos o malos? **(Pausa)** ¿Por qué?
5. ¿Cuáles son las cosas que no le debes pedir prestadas a otras personas?

Maneras de extender los conceptos de la lección:



1. Ayude al niño(a) a trazar y recortar su mano. Cuelgue la mano cerca del lavamanos para recordarle que se lave las manos regularmente.
2. Juegue a "corre que te agarro." La persona que persigue a los demás es un microbio. Los otros deben huir del microbio. Si el microbio toca a una persona, esa persona se convierte en el que persigue a los demás.



3. Visite la biblioteca pública y saque libros acerca de los microbios: *Matar los gérmenes*, por Melanie Mitchell; *Esos sucios pegajosos causantes de caries pero invisibles gérmenes*, por Judith Rice; *Esos desagradables detestables sucios completamente asquerosos pero invisibles gérmenes*, por Judith Anne Rice, Reed Merrill, y Petronella J. Ytsma; *Gérmenes, gérmenes, gérmenes*, por Bobbi Katz and Steve Bjorkman; y *Gérmenes en tus manos*, por Wendy Waedefield. Lea los libros en voz alta.



4. Vea el videoclip de *Los hábitos de higiene* en <http://www.youtube.com/watch?v=TnHZwILk04Y&feature=related>.

Modificaciones:

Si la actividad de la lección es muy difícil—

1. Para el juego de “pulgares arriba/pulgares abajo,” primero haga una lista de las opciones para pulgares abajo, luego haga una lista de las opciones para pulgares arriba.
2. Añada al agua de la botella atomizadora unas cuantas gotas de colorante para alimentos para ayudar al niño(a) a ver la neblina. (Esta actividad debe hacerse al aire libre para que el colorante no caiga en los muebles, etc.)
3. Provea ayuda adicional cuando el niño(a) conteste las preguntas dándole opciones (p.ej., *¿Cubres tu boca con tu mano o con tu manga al estornudar? ¿Lavas tus manos antes o después de usar el baño? ¿Lavas tus manos o tu cara antes del almuerzo?*).

Si la actividad de la lección es muy fácil—

1. Presente el microscopio como el instrumento que los médicos usan para examinar los microbios.
2. Amplíe la lista de artículos que pueden tener microbios (p.ej., el baño, las áreas donde hay basura, comidas que no están en el refrigerador o que tienen hongos, la sangre, cualquier cosa que se mete a la boca, etc.).

Esta página se dejó en blanco intencionalmente



NUTRICIÓN/SALUD (LECCIÓN 7)

PÁGINA PARA LOS PADRES

Lo que estamos aprendiendo:

Su niño(a) desarrollará su comprensión de los hábitos saludables. Su niño(a) aprenderá acerca de los microbios y el daño que pueden causar y explicará cómo evitar su propagación.

Palabras para aprender:

- ♦ microbios—germs
- ♦ estornudar—sneeze
- ♦ pequeñito—tiny



Qué preguntar:

1. *¿Qué pasaría si te cubrieras la boca con la mano al estornudar en vez de cubrirte con la manga?*
2. *¿Qué debes hacer si no puedes cubrirte con la manga y tienes que cubrirte con la mano?*
3. *Si no podemos ver los microbios, ¿significa que no están ahí? (Recuerde al niño(a) la actividad con la harina en la lección anterior.)*
4. *¿Los microbios son buenos o malos? (Pausa) ¿Por qué?*
5. *¿Cuáles son las cosas que no le debes pedir prestadas a otras personas?*

Otras cosas que hacer:

1. Ayude a su niño(a) a trazar y recortar su mano. Cuelgue la mano cerca del lavamanos para recordarle que se lave las manos regularmente.
2. Juegue a “corre que te agarro.” La persona que persigue a los demás es un microbio. Los otros deben huir del microbio. Si el microbio toca a una persona, esa persona se convierte en el que persigue a los demás.

3. Visite la biblioteca pública y saque libros acerca de los microbios: *Matar los gérmenes*, por Melanie Mitchell; *Esos sucios pegajosos causantes de caries pero invisibles gérmenes*, por Judith Rice; *Esos desagradables detestables sucios completamente asquerosos pero invisibles gérmenes*, por Judith Anne Rice, Reed Merrill, y Petronella J. Ytsma; *Gérmenes, gérmenes, gérmenes*, por Bobbi Katz and Steve Bjorkman; y *Gérmenes en tus manos*, por Wendy Wadefiesld. Lea los libros en voz alta.
4. Vea el videoclip de *Los hábitos de higiene* en
< <http://www.youtube.com/watch?v=TnHZwILk04Y&feature=related> >.